

市長の公務日記

シン・市長  
が行く!



市長の部屋



村上康成作品展  
4期に分けて開催中!

とき 3月31日(月)まで  
ところ ひと・まちテラス

ひと・まちテラスのロゴや館内の壁画を手掛けていただいた中津川市出身の絵本作家・村上康成さんの作品展を開催しています。  
作品展は全4期にわたり、各期で異なる絵本作品のほか、館内の壁画を制作した過程もご覧いただけます。  
独自の視点で自然を表現した作品は心温まるものばかりで、年齢を問わず

多くの人々に愛される理由を実感しました。  
1月10日にはご本人が来館され、特別展を開催。併せて、村上さんには観光大使に就任していただきました。  
絵本を通じてふるさとの魅力を広く発信していただけることを期待しています!!

中津川市長 小栗仁志



NAKATSUTRIP



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

菜の花となめこの和え物

問 健康医療課 (☎内線639)

1人分の栄養価

エネルギー	カルシウム	たんぱく質	食物繊維	塩分
16 kcal	31 mg	1.8 g	1.8 g	0.3 g



1日 350g  
野菜を  
食べよう

1日の食塩摂取量の目標は

・男性7.5g未満・女性6.5g未満・高血圧の方6g未満

健康レシピ情報

市ホームページに、手軽に作れる野菜料理を紹介しています。「健康レシピ」で検索またはこちらの二次元コードからご覧ください。



材料(2人分)

菜の花	60g
なめこ	40g
しょうゆ	小さじ 2/3 (4g)
ねりわさび	小さじ 1/5 (1g)

作り方

- ① 菜の花は茹でて2cmほどの長さに切り、水気をしぼる。
- ② なめこは茹でて水気をきる。
- ③ しょうゆとねりわさびを混ぜ合わせておく。
- ④ 菜の花、なめこを③で和える。

人の動き 令和6年12月末現在

人口	73,531人	(-82人)
男	36,135人	(-61人)
女	37,396人	(-21人)
世帯数	31,920世帯	(-2世帯)

数値は外国人含む、( )内は前月比

スマホで  
広報紙



市からの  
情報GET



編集後記

今年は5年ごとに実施される国勢調査の実施年です。国勢調査は、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とする統計調査で、2月号で特集した人口ビジョンの基にもなっています。調査実施の際にはご協力をお願いします。